AGENDA

Ook voor dit maandbericht ( september, oktober en november), is er net als het vorige maandbericht geen agenda.

Helaas weten wij niet wat het coronavirus gaat doen en kunnen wij door de 1,50 meter afstand, ondanks dat sommige regels wat versoepeld zijn, geen bijeenkomsten in de “Beatrix” plannen.

Wij zouden met deze afstand slechts 15 tot 20 bezoekers kunnen ontvangen.

U vindt in dit maandbericht bijdragen van de voorzitter, de excursieleidster, de evenementenleidster, de cursusleidster, bericht van de tennisclub, 2 ingezonden stukken, de rubriek Consumenten en Milieu, Receptenrubriek en een gedeelte uit de LEDENBRIEF die het hoofdbestuur ons stuurt i.p.v. Denken & Doen.

*Veel leesplezier*.

*Jos Schmidt*

**Spreuk van de maand**

*Elke nieuwe dag is een cadeau,*

*klaar om uitgepakt te worden.*

RONDOM DE AGENDA

**Van de evenementenleidster**

Voor de maanden september, oktober en november had ik al een aantal lezingen vastgelegd, maar helaas kunnen deze nu geen doorgang vinden.

Ik wil u in ieder geval laten weten waar het e.e.a. over gaat, en wat u als de tijden veranderen te goed houdt.

De hutspotlunch, altijd een gezellig gebeuren.

Daarna zou iemand ons iets komen vertellen over straatjes met plaatjes van schilders. Een levendige voorstelling met zang en muziek waardoor je wordt meegenomen in de tijd van de schilders!

Een lezing over Kunst op tafel – eten en drinken in de beeldende kunst en muziek, gepresenteerd door Josée Claassen.

Een digitale presentatie over het ontstaan en ontwikkeling van de 5 Wereldgodsdiensten, Hindoeïsme, Boeddhisme, Jodendom, Christendom en Islam met dia’s van tempels, kerken en plaatsen.

Wij wachten nu op de dag van de “bevrijding”, de dag dat de noodsituatie voorbij is en het virus heeft verloren! En wij weer bij elkaar kunnen komen en het gewone leven weer op kunnen pakken.

*Houdt de moed er in!*

*Jos Schmidt*

BESTUURSMEDEDELINGEN

**Voor onze leden**

Op 9 juli hadden wij een bestuursvergadering. De eerste keer in deze coronatijd. Het was al een keer uitgesteld want wij wilden graag in de “Beatrix” vergaderen. Daar konden wij in ieder geval de anderhalve meter handhaven. Ook op 9 juli was dit nog niet mogelijk. Dora, onze penningmeester kon de ruimte niet huren. Wij hebben toen, met wat verschuiving van meubels, bij Dora thuis kunnen vergaderen. Het was fijn elkaar in levende lijve weer te zien. Er was veel en ook weer niets gebeurd in de laatste vier maanden.

Wat kunnen wij doen voor onze leden? Alles is onzeker.

Als we nagaan wat voor leuke en mooie dingen we hebben moeten missen de laatste maanden is dat niet mis! Na de gastvrouwendag op 12 maart ging er niets meer door. Als eerste de themakoffieochtend over “kun je hulp accepteren?”. Daarna de presentatie over de relatie tussen smaak en kwaliteit. In april een lezing over Jozef Israëls en een lezing van en door een privé detective ( door Jos met moeite voor elkaar gekregen), de excursie met modeshow in Boskoop. In mei weer een themakoffieochtend met als onderwerp: “Waarom hebben vrouwen altijd een excuus als wij een compliment krijgen?”. Ik vraag mij af: is dat wel zo? We hebben er helaas niet over kunnen discussiëren.

Vervolgens twee lezingen. Eén over het Hoogheemraadschap Rijnland: “Hoe maken wij ons afvalwater schoon?” en éen over Kasteel De Haar in Haarzuilen, rijk aan prachtige verhalen. In juni onze sluitingsmiddag met als thema “Zoete Koek” ?????

Als klap op de vuurpijl een grandioze excursie naar glasblazerij Leerdam met een heerlijke warme lunch en een Betuwe rondvaart! Onze theemiddag in Voorschoten moest er ook bij inschieten.

Nu vergeet ik nog de lunches, fietstochten, museumbezoeken en clubs, die gepland stonden voor de zomermaanden. Ik zal vast wel iets vergeten.

Wat deden we veel, schreef ik al in het vorige maandbericht. Nu ik alles naga ben ik zelf zeer onder de indruk.

Vandaag, 19 juli (ik schrijf dit in etappes want de omstandigheden veranderen met de dag) kreeg ik van Dora bericht dat we wel met ons bestuur mogen vergaderen in de Beatrix, dat is dus al een stapje vooruit.

Voor september is er nog niets bekend. Ik vrees met grote vreze wat er straks gaat gebeuren als de vakantiegangers terugkomen uit het buitenland.

Ons bestuur blijft positief en gaat er vanuit dat we in 2021 toch door kunnen gaan. Unaniem is besloten de contributie voor dat jaar te verlagen naar **€ 20,-** en wij vragen dan ook met Hoofdletters: **BLIJF LID** **van ons NVVH-VROUWENNETWERK afd. LEIDEN** . Wat er ook gebeurt, onze afdeling die al ruim 100 jaar bestaat mag niet in rook opgaan!! We rekenen op uw (jullie) steun en zijn van plan na dit maandbericht, dat ongeveer half augustus zal verschijnen, eventueel tussentijds met een brief iedereen op de hoogte te houden.

We kijken vol spanning naar de komende tijd, wat gaat er gebeuren?.... Wie het weet mag het zeggen!

*Blijf alert, blijf gezond.*

*Ria Blok 24 juli 2020*

Met dank aan Dora, Jos, Marijke en Mieke die ook deze maanden achter de schermen bezig waren.

**Zieken**

Dames, denkt u er aan de namen van de bij u bekend zijnde zieke leden door te geven aan Lydia Flanderhijn? Tel. 071-589 1067. Zij zorgt dan voor een kaartje.

**Tennisclub**

We begonnen in maart zeer slecht met het overlijden van ons geliefde lid Leneke. Ze heeft de strijd met haar ziekte lang gestreden maar moest het uiteindelijk toch opgeven. Haar vlotte en vrolijke inbreng missen we. De uitvaart in het Groene kerkje konden we niet allemaal meemaken door de beperking vanwege corona maatregelen.

Ook Janny lag in het ziekenhuis vanwege hartproblemen, maar daar is ze van aan het herstellen en, haar kennende, zodra ze toestemming krijgt komt ze weer meedoen.

Anne kreeg last van haar heup en is inmiddels geopereerd. Agnes kreeg moeite met haar ogen.

Dekker in Warmond ging vanwege het virus maanden dicht, dus konden “de overgeblevenen” niet meer tennissen. Inmiddels zin we weer voorzichtig aan begonnen met de afstand van elkaar : 1 en een halve meter! Is moeilijk vol te houden maar we proberen het zoveel mogelijk.

Voor de tijd dat we niet konden tennissen hebben we vouchers gekregen die we deze zomer mooi kunnen gebruiken.

Deze club is opgericht in 1976. Er zijn leden gegaan en gebleven. We hebben lief en leed met elkaar gedeeld. Leuke reisjes gemaakt, o.a. een paar naar Frankrijk, naar Duitsland en Antwerpen. Gewandeld in Valkenburg. We organiseerden “pot-luck” om de beurt bij iemand thuis en ieder nam z’n zelfgemaakte “potje” mee. Wat hadden we veel plezier op die avonden. Onze tennisclub bestaat volgend jaar 45 jaar. Toen we begonnen waren de meesten in de dertig. We horen nu tot de oudere jongeren en we proberen het zo lang mogelijk vol te houden, nu in afgeslankte vorm. Er is een hechte band ontstaan na al die jaren! Na afloop van ons speeluur drinken we koffie en bespreken de gebeurtenissen van elke dag. We zijn bezadigd geworden maar nog niet uitgespeeld!

*Ria Blok*

EXCURSIES

Lieve allemaal,

Hier mijn berichtje voor het maandbericht .

Inmiddels zijn we in de maand augustus en ik hoop dat het met iedereen goed gaat. Dat u heeft kunnen genieten van de zonnige dagen die we hebben gehad. Hopelijk komen er nog meer mooie dagen en heeft u gelegenheid er op uit te gaan en van het buitenzijn te genieten, al is het dichtbij huis. Misschien bent u in de gelegenheid om te gaan winkelen! En natuurlijk kinderen, familie en vrienden bezoeken. Er is nu in ieder geval meer mogelijk.

Zoals vermeld in ons vorige maandbericht hopen we dat de **excursie LADY’S DAY in Boskoop, aangekondigd in het maandbericht februari-maart,** toch door zal kunnen gaan op **donderdag 26 november.**

Ik verzoek daarom de leden die zich al op gegeven hebben en anderen die belangstelling hebben ook mee te gaan mij eind oktober te bellen (tel. 071-514 9262) of e.e.a. definitief doorgaat.

Helaas kunnen er, door de corona maatregelen, maar 35 personen mee.

Opstaptijden als volgt:

9.00 uur –bushalte Oegstgeest

9.15 uur – bij de Beatrix

9.30 uur – busplaats Lammenschans.

In de bus is een mondkapje verplicht!

En natuurlijk geldt, als u verkoudheidsklachten heeft kunt u niet mee.

Marty en ik wensen u nog een mooie zomer en vooral gezondheid toe en hopen elkaar weer spoedig te ontmoeten.

*Lieve groet van Mieke*

CURSUSSEN

**Nieuwe cursus in het najaar** 2020 (Onder voorbehoud)

Dag dames, ondanks corona wil ik de cursus toch starten. Wij kunnen met 15 deelneemsters voldoende afstand houden.

Titel van de cursus: **DE ROMEINSE KEIZER**

Na de moord op Julius Caesar in 44 voor onze jaartelling ontstond in Rome een gevecht om de macht. Caesars neef Octavianus kwam in 31 voor Christus als overwinnaar uit de strijd. Hij werd de eerste Romeinse Keizer, met de erenaam Augustus.

Diana de Wild zal ons verder vertellen over de geschiedenis van de eerste Romeinse keizers en nog veel meer.

Data van de cursus: 11, 18, 25 november 2020 en 2 december.

Kosten: **€ 25,-**

Tijd: van 10.00 tot 12.00 uur in de Beatrix.

*Lia van der Laan*

Bij ziekte thuisblijven. Wie mee wil doen kan zich bij mij opgeven.

Via mail: lia.vd.laan@casema.nl of telefoon: 071-5312707

Verder: vol is vol.

**OMA’S SCHORTJE**

Het voornaamste gebruik van **Oma’s Schortje**

was om haar jurk te beschermen.

Omdat ze er maar een paar had,

maar ook omdat het makkelijk was,

om het te wassen i.p.v. haar jurk.

Ze gebruikte het  **schortje,** om de pannen

van de kachel te halen, of uit de oven.

Het diende om de tranen en de vuile neus

van de kinderen af te vegen.

En als ze eieren uit het kippenhok ging halen

was het **schortje** heel handig, om de eieren te dragen.

Als er visite was konden haar kinderen

onder haar **schortje** schuilen.

En als het koud was

kon ze in het **schortje** haar armen opwarmen.

Het was ook geschikt om menige

zweetdruppel af te vegen als ze stond te koken.

Hout voor de kachel

werd binnen gebracht in het **schortje.**

Uit de tuin bracht ze allerhande

groente naar binnen.

En als de erwten gedopt werden,

gingen de schillen in het **schortje.**

In de herfst werd het **schortje**

gebruikt om appels te rapen, die onder de boom lagen.

Als Oma onverwachts visite aan zag komen,

ging ze snel met haar **schortje**

over de meubeltjes om het stof weg te wrijven,

dat was in een paar seconden gedaan.

Als het eten klaar was,

ging ze naar buiten en zwaaide met haar **schortje.**

Dan wist iedereen dat het tijd was

om binnen te komen.

het zal nog lang duren,

voor dat iemand uit gevonden heeft

wat voor vele doelen

het **schortje** van Oma gebruikt kan worden.

**Vergeet niet!!** In deze tijd zouden wij er gek van worden,

Te weten hoeveel **bacteriën** er in dat **schortje** zaten!!!

*Ingezonden door Rina Ouwerkerk*

**Ledenbrief • nummer 2 • mei 2020**

**Toekomstperspectief**

Door Dieny Scheffer (Voorzitter)

In het jaar dat we 75 jaar Vrijheid vieren en allemaal feestelijke activiteiten hadden bedacht werd in maart alles anders. Strenge maatregelen werden afgekondigd en waren nodig om het coronavirus te bestrijden. Maar nu, na 2 maanden binnen zitten voor velen, ziet de toekomst er rooskleuriger uit. Als de lijn zich voortzet dan kunnen we elkaar na de zomer weer ontmoeten.

We maken als NVVH-Vrouwennetwerk in deze periode een nieuwe start met een positief toekomstperspectief. Een compacte organisatie, geen grote financiële verplichtingen, een verhuizing achter de rug, een kantoor aan huis en grote steun van de afdelingen. Dat voelt goed, dat stimuleert en op deze manier kunnen we samen doorgaan.

We kijken er enorm naar uit om ieder elkaar in het najaar weer te ontmoeten en de verhalen van de afgelopen periode te horen.

**Samen op weg naar de toekomst**

De reacties op de AB voorstellen van de alternatieve Ledenraad zijn positief stimulerend voor het AB om door te gaan. Het resultaat van deze raadpleging is dat Koninklijk NVVH-Vrouwennetwerk in afgeslankte vorm door kan gaan met grote steun van de afdelingen.

Van de 43 aangesloten afdelingen zijn er 41 die volledig akkoord gaven op de 5 voorstellen en 2 afdelingen die opmerkingen hadden bij de gevolgde procedure bij het vaststellen van de afdracht. Het betekent dat de jaarstukken van 2019 en de begroting met daarbij de verlaging van de afdracht zijn vastgesteld. Dat Lydia en Dieny zijn herbenoemd en samen met Leny het nieuwe AB vormen en we afscheid nemen van Henny en Agnes.

**Hoe nu verder?**

Vrouwennetwerk NVVH: Verbonden, Actief, Actueel, Dichtbij.

Het AB zet zich in om de afdelingen te verbinden en facilitair te ondersteunen. Hen te stimuleren om samen te werken zowel binnen de NVVH als daarbuiten. De vereniging moet een Platvorm zijn waar de afdelingen elkaar informeren en ontmoeten. Een Vrouwennetwerk waar je bij wilt horen en dat je steun geeft juist in deze lastige “contact-op-afstand” periode.

**Wie gaan dat doen?**

**Het AB samen met externe hulp.**

Dieny Scheffer: Voorzitter/secretaris, afgevaardigd in het bestuur van Stichting Jacobafonds Het Keurmerkinstituut, NVR en Toiletalliantie.

Leny Wesenhagen: Penningmeester/ledenadministratie.

Lydia van de Schilde: Algemeen bestuurslid. Portefeuille: Thema’s en Projecten.

Blanche Jansma: vertegenwoordiger bij ACWW.

**VROUWENHART** (Landelijk Thema voor 2020-2021)

Lydia van de Schilde.

Er was een uitnodiging voor de jaarlijkse trainingsbijeenkomst van de AED training op de mail en ik had me aangemeld met de vraag om wat extra informatie over het vrouwenhart om mee te nemen in een presentatie.

De groep van 25 vooral dertigers goed ingevoerd, vanuit sport en bedrijfsleven deed actief mee en ik kreeg even privéles, een schaalmodel van een vrouwenhart in mijn hand, fragiel hoor, kleiner dan mijn werkhand , waarin de verschillende onderdelen goed werden uitgelegd. In de training werd benadrukt altijd te handelen bij welke verschijnselen ook, gebruik je verstand, je kennis en techniek en twijfel niet bij het gebruik van de AED.

Goed voorbereid met Youtube filmpjes op een USB Stick ging ik naar mijn presentatie op de Internationale Vrouwendag. We keken naar de filmpjes en hadden persoonlijk gesprekjes die goed de sfeer aangaven dat het om eigen vragen gaat, of de ervaringen met hartpatiënten in de familie.

Ellie is een vrouw met onverklaarbare hartproblemen. Meerdere malen is ze in de laatste jaren met de ambulance naar het ziekenhuis gebracht, heeft meerdere keren te horen gekregen dat de cardioloog niets kon zeggen over de aard of de oorzaak van haar hartklachten, ze kreeg een pilletje mee naar huis en kon gewoon wachten tot het weer gebeurde.

Toen kwam dr. Angela Maas in het programma van MAX en daarna de documentaire van Hella de Jonge over haar zoektocht naar eigenlijke hartklachten.

Ik hoop dat u de documentaire heeft gezien. Ze geeft een helder beeld van de zoektocht en ook dat het nog geen gereden rit is, en dat laatste moeten we vooral in onze oren knopen.

Henny de Wit heeft in de vorige Ledenbrief een artikel geschreven over het Vrouwenhart. Het is en blijft ons landelijk thema. U vindt actuele informatie op de website van de Hartstichting, bekijk met aandacht de filmpjes, verplaats u in de vrouw bij haar huisarts. Vrouwen zijn keien in het verbloemen van de klachten maar u helpt er andere vrouwen, cardiologen mee door helder en gespecificeerd te zijn in uw beschrijving.

Ellie heeft het heft in eigen handen genomen, het boek gelezen van dr. Angela Maas en een afspraak bij haar gemaakt. Ja, geduld, 10 maanden en dan was ze aan de beurt en toen kwam ook nog het coronavirus. Maar ze hebben elkaar telefonisch gesproken en de erkenning dat het typisch een vrouwenhartklacht was. Het gesprek met dr. Maas verliep al direct heel anders dan met mannelijke cardiologen. Een goed telefonisch consult met een duidelijke diagnose. Een medicijn dat na 3 dagen al werkt. Een afspraak voor onderzoek en als het in het ziekenhuis mogelijk is een persoonlijk consult.

Een gevoel van opluchting overheerst en de zekerheid dat zij er goed aan gedaan heeft de cardiologen vaarwel te zeggen, die haar niet meer als patiënt wilden hebben.

Wordt vervolgd…..

**Tips en hints**

Een zomer vol boeken. Een kleine greep uit de vele nieuwe verschenen boeken.

In Stedevaart reizen we samen met auteur Jan Brokken naar 22 landen in en buiten Europa, aan de hand van 22 markante persoonlijkheden uit die steden op het gebied van kunst en cultuur. Voor leunstoelreizigers publiceert de uitgeverij daarnaast tien verhalen uit het boek als los verkrijgbare e- en audiobooks voor € 1,99 per stuk. Online verkrijgbaar bij de lokale boekhandel. Zie ook [www.atlascontact](http://www.atlascontact) en [www.janbrokken.nl](http://www.janbrokken.nl)

Judith Fanto schreef met Viktor een prachtige familiegeschiedenis, gebaseerd op de lotgevallen van haar Weens-Joodse familie, de gegoede familie Rosenbaum. Zij beleven na jaren hun Joodse identiteit nog steeds met angst en schaamte. De hoofdpersoon, was Judiths oudoom. [www.amboanthos.nl](http://www.amboanthos.nl)

In “Wij zijn Angela” werpen tien vrouwelijke auteurs vanuit hun eigen vak licht op het fenomeen Angela Merkel. Bewondering voor en verwondering over deze enigszins raadselachtige maar vooral verstandige, slimme en machtige politica. [www.uitgeverijpluim.nl](http://www.uitgeverijpluim.nl)

Libelle geeft een bevrijdingsspecial uit met daarin verhalen over en van vrouwen uit die tijd. Ontroerende, aangrijpende en bijzondere verhalen van onder meer verzetsheldinnen, onderduiksters, fotografen, slachtoffers, moeders, dochters en kleindochters. Oorlog door de ogen van vrouwen. 204 pagina’s, € 14,95, www.libelle.nl/vrijheid

CONSUMENTEN EN MILIEU

**Tips en tendensen**

Maak uw huis energiezuinig

* Verreweg de meeste energie kunt u besparen door uw huis energiezuinig te maken.
* Verwarming is de grootste kostenpost op de energierekening, isoleer uw huis (denk aan dak, gevel, ramen en vloer). Dat bespaart niet alleen stookkosten, maar is ook veel comfortabeler.
* Heeft u een oude CV-ketel? Vervang deze door een HR-combiketel.
* Isoleren gaat samen met ventileren. Voor oudere woningen is HR-ventilatie op de markt. Dit is een eenvoudige, maar zeer efficiënte voorziening.

**Enkele tips voor u om gezonder te eten**

* Eet groente en fruit van verschillende kleuren. Iedere soort bevat namelijk gezonde voedingsstoffen zoals vitaminen en mineralen.
* Kies voor volkorenpasta, volkorenbrood en zilvervliesrijst in plaats van de witte varianten. Door vezels heeft u langer een verzadigd gevoel.
* Snack met groent en fruit, zoals kleine paprika’s, komkommers, tomaatjes, druiven en aardbeien.
* Neem in plaats vlees bij of in uw warme maaltijd ook eens vis, peulvruchten, kaas, ei of noten.
* Vervang vleeswaren op brood door kaas, vis, hummus, notenpasta of groente- of fruitspread. Lekker met wat rauwkost, zoals komkommer, tomaat of paprika.
* Laat dranken met toegevoegde suiker staan. Drink vooral water, koffie of thee zonder suiker.

RECEPTENRUBRIEK

**Kipgerecht**.

Voor 4-6 personen

4 halve kipfilets in stukken gesneden

3 uien

1 zakje tomatensoep met tuinkruiden

1 l. blik halve perziken

3 eetlepels ketjap manis

1 theelepel sambal

1 kl. blikje ananas

1 kl. blikje tomatenpuree

teentje knoflook

rijst (zilvervlies)

de kip marineren in de ketjap manis

eerst de uien en de kip bakken

het sap van de perziken mengen met het zakje tomatensoep met tuinkruiden en door het kipmengsel roeren

de stukjes ananas (niet het sap) tomatenpuree, knoflook (event. knoflookpoeder) en de sambal er door roeren

de halve perziken in stukjes snijden en door de kip mengen

4 halve perziken achterhouden en deze er apart bij serveren

het geheel rustig even laten sudderen

rijst koken en apart erbij serveren.

*Eet smakelijk*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | puzzel  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | was |  | **?...** |  | creme |  |  |  |  |
|  | schuim |  | **.?...** |  | bodem |  |  |  |  |
|  | zang |  | **…?** |  | knaap |  |  |  |  |
|  | auto |  | **?....** |  | race |  |  |  |  |
|  | palmen |  | **.?.** |  | rijk |  |  |  |  |
|  | kalk |  | **?....** |  | schaar |  |  |  |  |
|  | rijm |  | **.?..** |  | boek |  |  |  |  |
|  | geiten |  | **?..s** |  | boer |  |  |  |  |
|  | taak |  | **…?.** |  | zaak |  |  |  |  |
|  | offer |  | **…?.** |  | gedruis |  |  |  |  |
|  | water |  | **…?** |  | spoed |  |  |  |  |
|  | spek |  | **…?.** |  | slag |  |  |  |  |
|  | school |  | **.?....** |  | verzuim |  |  |  |  |
|  | zee |  | **…?....** |  | strand |  |  |  |  |
|  | heksen |  | **.?...** |  | gesprek |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Vul op de plaats van de puntjes het woord in, zodat het met het eerste woord eeniord vormt en met het laatste weer een ander woord vormt een een een nieuw woord en met het laatste weer een ander woord vormt. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Zet alle letters in de vraagtekens naast elkaar en u heeft de oplossing. |  | . |

*Ingezonden door Lia van der Laan.*

**Inleveren kopij voor het maandbericht**

**december 2020/januari 2021**

Vóór 10 november 2020 bij Jos Schmidt, Händelstraat 22

2324 JL Leiden tel. 071-5762505

e-mail; denj.schmidt@casema.nl

de redactie behoudt zich het recht voor wijzigingen

aan te brengen en kopij eventueel in te korten.